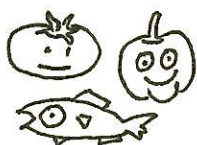


毎年6月は「食育月間」



毎月19日は「食育の日」

子供たちのこんな食べ方が気になります。学校では給食時間に指導もおこないますが、正しい食べ方が身につくよう、御家庭でも毎日の声かけをお願いします。

食器をもたないで食べている



和食では器をもって食べるのがマナーです。めん類も食べる時も、片方の手は器にそえるのがいいですね。

また、背中を丸めて食べている子供が多く見られます。

ばかり食べてもしている



最後にごはんだけを食べている子供が多いようです。おかずとごはんがほぼ同時に食べ終わるようにしてみましょう。

ひじをついて食べている



無意識でひじをついている子供が多いです。声かけるとすぐ直ります。家庭でも辛抱強く取組をお願いします。

食べ物と大切にしない



食べ物はすべて「命」であるとお話してください。「もったいない」の精神は、今世界中で見直されています。

つくってみませんか?

ratatouille

ラタトゥイユ

●ざいりょう● 4人分

かぼちゃ ... 200g

ピーマン ... 3ヶ

玉ねぎ ... 中1ヶ

にんじん ... 1/3本

トマト ... 大2ヶ

にんにく ... ひとかけ(うす切り)

④ ケチャップ ... 大さじ1

④ 白ワイン ... 大さじ2

塩・こしょう ... 適量

オリーブオイル ... 大さじ1

●つくりかた●

① 木ぎ料は2cm角くらいに切る。

② なべにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかける。

③ 香りが立ったらトマト以外の木ぎ料をすべて入れ、しんなりするまで火加減。

④ トマトと②にどさっと入れ、④を加えて弱火にし、ふたをして約20分煮る。

塩・こしょうで味をととのえる。

南フランスの家庭料理として有名な

ラタトゥイユは、ズッキーニなしでもOK!

家にある野菜でかんたんにとってもおいしくできます。冷やしてもおいしく、常備菜としても便利です。作ってみてください!

「レミ-のおいしいレストラン」にも登場する料理です。

漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。

つゆ
□ 雨

① 梅 ② 桃 ③ 梨



答え

答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節のことで、露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。



ウィンナーやベーコンを入れると子供も女子も好きな味になりますよ。冷蔵で2～3日保存できます。白ワインがない時は、お酒で代用できます。